



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



上野原市

上野原市議会



新型コロナウイルスを防ぐには

みなさまにお願いしたいこと

この1～2週間の動向が、国内で急速に感染が拡大するかどうかの瀬戸際であると考えています。特に、風邪や発熱などの軽い症状が出た場合には、**外出をせず、自宅で療養**してください。症状のない人も、対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離)が、会話などで一定時間以上続き、多くの人々との間で交わされるような環境に行くことをできる限り、回避してください。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ**人混みの多い場所を避ける**など、より一層注意してください。症状がなくても感染している可能性があります、**心配だからといって、すぐに医療機関を受診せず**、下記の「帰国者・接触者相談センター」(富士・東部保健所地域保健課)にご相談ください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」(富士・東部保健所地域保健課)にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

連絡先【帰国者・接触者相談センター】(富士・東部保健所地域保健課)

平日昼間：0555-24-9035 ※休日夜間の場合は、左記番号に連絡すると連絡先が案内されます。

保健所でご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者外来」はすべての都道府県で設置しています。

詳しくは以下の URL または QR コードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

①新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤル(山梨県福祉保健部健康増進課)

電話番号 055-223-8896

受付時間 9:00～17:00 (平日のみ)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 055-223-1499

②上野原市相談窓口(上野原市福祉保健部子育て保健課)

電話番号 0554-62-4134

受付時間 9:00～17:00 (平日のみ) ※3/8日までは土日も対応します。

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 0554-30-2041